

<<养生保健饭菜谱>>

图书基本信息

书名：<<养生保健饭菜谱>>

13位ISBN编号：9787503838484

10位ISBN编号：7503838485

出版时间：2004-9

出版时间：中国林业出版社

作者：高崇新 编著

页数：342

字数：284000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<养生保健饭菜谱>>

内容概要

人类在长期与大自然的斗争中，蕴育了丰富的饮食文化。

人类的食物是多样性的，选择合理，搭配得当，制作科学，便能达到美食、养生、益寿的目的。

基于这些认识，我们编写了《养生保健饮菜谱》这本书。

它的特点有四：一是集主食与副食于一书，经济实用，便于保管，阅读方便。

一本书在手，做饭做菜不用愁。

二是书中所介绍的饭谱、菜谱多从养生保健出发，适宜家庭操作，实用性强。

三是内容丰富。

本书共介绍主食制作11类，260余种；副食4类，550余种，基本满足了普通家庭日常生活的饮食需要。

四是工菜谱部分中，对各种肉类、各种蔬菜都分别介绍了其营养成分和保健价值，这在其他同类书中是不多见的。

<<养生保健饭菜谱>>

书籍目录

序言 主食 米饭 豆沙八宝饭 蜜汁八宝饭 八宝荷叶饭 红小豆饭 四喜肉菜饭 咖
喱什锦饭 咖喱牛肉盖饭 肉丁豌豆饭 鸡丝浇汁饭 鱼丁饭 栗子饭 海带汤焖米饭
苹果饭 碎金饭 广州米饭 无锡饭 扬州炒饭 赤豆糯米饭 肉丝炒饭 番茄
鸡蛋炒饭 香椿鸡蛋炒饭 家常炒饭 翡翠炒饭 茄汁豌豆炒饭 三鲜炒饭 花生炒
饭 炒龙凤饭 粥 面条 饺子 包子 饼 馒头•花卷 馄饨•汤圆 糕团副食 家畜类 禽蛋类
水产类 蔬菜类附录

<<养生保健饭菜谱>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>